

# tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 14  
febrero  
2008

AMAR LA VIDA,  
ESTO ES GESTALT

LAS FLORES  
DE FINDHORN

CAPRICORNIO, HACER  
LAS COSAS BIEN

[www.tu-mismo.net](http://www.tu-mismo.net)

A close-up portrait of Rhea Powers, a woman with shoulder-length blonde hair, smiling warmly. She is wearing a light-colored, textured knit sweater and a necklace of red beads with turquoise accents. The background is a soft-focus indoor setting.

## Regresando a casa

RHEA POWERS, RECONOCIDA TERAPEUTA TRANSPERSONAL  
Y ESCRITORA NORTEAMERICANA, AFIRMA QUE  
HEMOS OLVIDADO QUIÉNES SOMOS



# esencial

Centro de Salud y Herbodietética

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

- 6 de febrero, a las 20.15, charla gratuita sobre el Método Grinberg. "El cuerpo en movimiento. El placer de moverse". Novella Maddalena.
- 22 de febrero, a las 19, charla gratuita: "Arquetipos. Carl Jung". Gloria Mauriz.
- 1 y 2 de marzo, taller "Arquetipos", Gloria Mauriz.

**ESTE MES,  
25% DTO.  
EN VELAS  
Y BUDAS**

## CLASES SEMANALES

Danza del Vientre,  
martes, de 11.30 a 13.

Tai Chi  
martes y jueves,  
de 9.30 a 10.45.

Qi Gong  
lunes y miércoles,  
de 9.30 a 10.45.

También Pilates,  
terapias naturales,  
yoga...

**CONSULTAR  
HORARIOS**

**ALQUILER DE SALA**

Calle Calabazas, 21. Valencia  
Tlf: 963 940 741 - 963 944 434  
fax 963 943 460  
[esencialsaludsl@hotmail.com](mailto:esencialsaludsl@hotmail.com)

# Sumario

06

Sanando el cuerpo de luz



22

Capricornio.  
Hacer las cosas bien



26

Qué es  
Kriya Yoga

## BIENESTAR

- 04** El punto de equilibrio.  
**08** Karam Kriya.  
**10** Las flores de Findhorn.

## EN VOZ ALTA

- 12** Amar la vida, esto es Gestalt.

## LA OTRA REALIDAD

- 14** El anillo atlante.

## CINE

- 16** Conocer a Dios.

## REPORTAJE

- 18** De regreso a casa.

## AGENDA

- 24** El coaching va más allá.

## TIEMPO LIBRE

- 28**

## EL ESCAPARATE

- 29**

## AL CIERRE

- 30** Símbolos.

tú mismo  
*Staff*

### Edición

Aurelio Álvarez Cortez

### Maquetación

Noé Álvarez Lier

### Colaboradores

Tao Prajñananda, Juan Carlos Anula, Pablo Arturi, Carlos Verdés, Fabiana San Martín, Shiv Charan Singh, Margarita Llamazares, María Elena Ferrer, Farners Massaguer de Planell, José Miguel Arguix

### Departamento Comercial

Contacto: 963 366 228, 652 803 027

### Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. [www.grafamar.com](http://www.grafamar.com)  
D.L. V-4834-2006.

**Tú Mismo** no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

Impreso en papel ecológico



# EL PUNTO DE EQUILIBRIO

*Versión libre sobre un texto del psicólogo transpersonal y yogui Ram Dass*

**Tao Prajñananda**

Psicólogo,  
psicoterapeuta transpersonal  
y maestro de Yoga Integral



Cuando nos percatamos del inmenso sufrimiento que asuela al mundo, nuestro corazón se ve sobrecogido por un agudo sentimiento de dolor y desesperación. Tanto sufrimiento se nos antoja cruel, gratuito y absurdo, cual lóbrego reflejo de un universo que parece carecer de corazón. Además, a la codicia arrasadora del ser humano, causante de gran parte de este sufrimiento, tampoco se le vislumbra el final. Mientras permanezcamos presos de esta visión del mundo todo esfuerzo para cambiar la realidad será en vano. En nuestra impotencia, trataremos de utilizar el intelecto para proteger nuestro corazón, pero al hacerlo así sofocamos la genero-

sidad innata de nuestro espíritu y, o nos volvemos irónicos y escépticos, o nos imbuimos de cierta sensación de tristeza y futilidad, y entonces nuestro corazón se cierra e impide nuestro propio desarrollo. En este estado, aunque trabajemos mucho, el resultado siempre será, al final, la fatiga y el agotamiento.

Por otra parte, cuando nos hallamos inmersos en el profundo silencio de una meditación, logramos distanciarnos del sufrimiento de la plaza del mercado y podemos llegar a percibir intuitivamente la sabiduría trascendente que sostiene y alienta a todas las formas del universo. En tal caso, experimentamos que la evolución tiene un objetivo espiritual profundo, y debe permitirnos apreciar las cosas tal y como son.

Durante esos períodos de conciencia luminosa percibimos que el sufrimiento es portador de una sabiduría que resulta inaccesible a nuestro intelecto. Así pues, cuando establecemos contacto con este corazón intuitivo, llegamos a percibir un universo en el que hasta el mismo sufrimiento parece estar dotado de valor y participar de la perfecta evolución del espíritu en la materia. Entonces todo es como debe ser y sólo cabe experimentar asombro, respeto y una apertura creciente de nuestro corazón.

Pero por otro lado, cuando el sufrimiento del mundo nos alcanza directamente, el mero hecho de considerar que "todo es perfecto" parece una especie de blasfemia, una ingenua autoconsolación, ¡hasta una desconsideración para con los que sufren!.

En los momentos trascendentes, por el contrario, nuestros miedos y nuestra aprensión sobre la condición humana se nos antojan patéticos y sólo parecen reflejar nuestra ignorancia y muestra falta de confianza.

¿Como podemos integrar estas dos visiones aparentemente cantradicorias del mundo? ¿Cómo podemos desarrollar la quietud mental que termine abriendo nuestros corazones a las verdades espirituales más profundas y que, al mismo tiempo, nos haga más solidarios con la humanidad? La única respuesta a estas preguntas consiste en mantener éstas presentes de continuo, día tras día, hasta llegar a descubrir el significado de la verdadera compasión y reconocer la generosidad innata que brota naturalmente de la confianza.

Cuando descansamos en ese punto de equilibrio, cada momento de nuestra vida cobra una nueva riqueza e intensidad. Pero para poder descubrir ese punto debemos aquietar nuestra mente porque sólo entonces será posible que nuestro corazón y nuestro amor se abran expansivamente hasta llegar a abrazar a todos los seres vivos. Sólo entonces podremos reconocer que todos los seres formamos parte de la misma familia.

Ahora bien, a medida que expandimos nuestro amor hacia todos los seres, su sufrimiento hiere más nues-

tro corazón. Sin embargo, al mismo tiempo, cuanto más quieta se halla nuestra mente, más profunda se torna nuestra objetividad y más se afianza nuestra confianza. Descubrimos entonces que somos capaces de soportar lo que anteriormente era insoportable, y que podemos mantener abierto nuestro corazón aun en

## ***Cuanto más quieta nuestra mente, más profunda nuestra objetividad***

el mismísimo infierno. Pero, fascinantemente, una y otra vez vemos que para ser más efectivos al aliviar el sufrimiento de los demás debemos ser capaces de acallar nuestra soberbia intelectual y no emitir ningún juicio sobre el universo o sobre Dios. Entonces nos descubrimos actuando y dando más allá de los dominios del bien y del mal, junto a los seres celestiales, que nos alientan y nos aúpan, mientras nuestra conciencia, sin embargo, reposa en el Uno.

Así llegamos a comprometernos con el servicio como un acto de celebración, un tipo de actividad gozosa y ecuánime que no nos fatiga sino que, por el contrario, sana nuestro corazón. Esto es precisamente lo

que quería decir el Mahatma Gandhi cuando afirmaba: "El precio que Dios nos exige para alcanzar la única libertad real que merece la pena es el de renunciar completamente a nosotros mismos. Quien se pierde a sí mismo podrá reencontrarse de inmediato en el servicio a todo cuanto existe, una entrega gozosa y creativa que nos renueva de continuo en el mismo servicio a la creación divina".

Este viaje extraordinario sólo podemos emprenderlo desde allí donde nos hallemos. En el mismo momento en que miremos a nuestro alrededor, abramos nuestro corazón y tengamos nuestras manos hacia el sufrimiento que nos rodea, comenzaremos a cultivar un estado mental más reflexivo que nos proporcionará momentos de serenidad para profundizar en la práctica de la sadhana (yoga, meditación, estudio y servicio).

A lo largo de este viaje perderemos muchas veces el punto de equilibrio y oscilaremos entre uno y otro extremo, pero una y otra vez recuperaremos dicho centro porque, en lo más profundo de nuestra médula, existe una sabiduría innata que sabe que el equilibrio entre nuestra humanidad y nuestra divinidad se asienta en la compasión, la auténtica morada de la verdadera felicidad. TM

[www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com)  
[www.psicologiatranspersonal.org](http://www.psicologiatranspersonal.org)

## **Formación Profesores de Yoga Integral**

### **¡Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui!**

Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo y comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita [www.yogavalencia.com](http://www.yogavalencia.com), o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

**ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda transforma la vida de quien lo practica.**



*Trayectoria  
hacia la síntesis  
de antiguas  
prácticas  
para nuevos  
tiempos*

# SANAR EL CUERPO DE LUZ

**Juan Carlos Anula**  
Coordinador de  
Librería Mandala

**e**l Gran Espíritu tiene a veces una forma curiosa de hacer las cosas... Hace ya más tiempo de lo que es prudente ponerse a recordar, acababa de terminar mis estudios como profesor de meditación y me encontraba en un momento de mi vida en que no sabía qué hacer con todo eso, cómo aplicar ese conocimiento de una forma práctica. Había sido un programa intensivo de más de doce horas diarias de entrenamiento teórico y de experiencia práctica. A lo largo de ese proceso había tenido sucesos increíbles de estados transpersonales de conciencia y de otras realidades, y ahora sencillamente no estaba preparado para la cotidianidad, no sabía cómo estar en el mundo ni cómo no estar.

Por puro azar, hojeando libros en una librería, cayó en mis manos un pequeño libro en edición de bolsillo con una inquietante ilustración. "Las Enseñanzas de Don Juan", por Carlos Castaneda, decía la portada. Lo abrí y había una sencilla dedicatoria: "Para don Juan y para las dos personas que compartieron conmigo su sentido del tiempo mágico". A partir de ahí fui leyendo con avidez

todos sus libros, adentrándome en un mundo extraño para mí en el que la sabiduría y la poesía de don Juan quedaban resaltadas por la destreza y la poesía de su estudiante y escribano. En sus libros conocí por primera vez el concepto de *guerrero* u "hombre de conocimiento". El aprendizaje de Carlos dura más de 20 años, pero Don Juan insiste desde el primer momento en que su contacto con lo desconocido implicaba aprender a vivir como un *guerrero*.

De la mano de las riquísimas historias de aventuras relatadas por Castaneda me adentré en el conocimiento de la tradición tolteca, siendo para mí toda una sorpresa descubrir que conceptos tales como "**ver**" y "**parar el mundo**" se correspondían fielmente con las experiencias de estados alterados de conciencia que había tenido en mi trayectoria con las técnicas de meditación oriental.

Pero en cambio, y eso fue lo que dio un giro al sentido de las cosas, el *guerrero* no es alguien que se retira del mundo para realizar sus prácticas, sino que convierte el mundo en el tapiz donde entreteje sus prácticas, transformando su vida y la de aquellos a quienes toca.

Un concepto clave de la sabiduría tolteca es el del

campo de energía luminosa que nos envuelve y el eje de sus prácticas se centra en cómo desarrollar nuestra percepción de tal energía y manejarla para acceder a estados acrecentados de conciencia.

Me fascinaron sus conocimientos, su mundo, su manera de hacer. Conceptos tales como "borrar la historia personal" o "la impecabilidad del guerrero" se me antojaban encantadores y atractivos, y me adentré en ellos con entusiasmo. Una cosa trajo a la otra, y en mi búsqueda recibí las enseñanzas de un moderno chamán, hombre de negocios y empresario de éxito, por un lado, reconocido radiestesista, estudioso de los fenómenos paranormales y sanador espiritual de prestigio internacional, por el otro.

Y... ¡sorpresa! Las técnicas de sanación y el manejo de las energías y de los cuerpos sutiles que transmitía este chamán de la tradición británica coincidían casi exactamente con el antiguo conocimiento tolteca, lo cual demuestra una vez más que cuando un conocimiento es verdadero, está ahí para todos aquellos que se sepan acercar a él aunque procedan de culturas tan distantes.

En estos tiempos en que estamos, cuando -según las profecías de incas, mayas y hopos, entre otros- nos encontramos en un momento clave para la humanidad, cuando hay mayor interés por las terapias alternativas, el

Reiki, la curación cuántica; en estos tiempos en que las terapias florecen por doquier, yo, muchos años después, seguía preguntándome cómo encajaba en todo esto mi particular trayectoria y lo que hacía. Sentía que

## ***Algo tiene que haber cambiado en la conciencia colectiva***

faltaba algo, y ese algo vino de forma fortuita cuando el destino puso en mi camino a un discípulo directo de Carlos Castaneda, quien "casualmente" pudo aclararme algunos aspectos de sus enseñanzas que no acababa de entender. "Casualmente" también el destino me puso en el trance de tener que explicar a un grupo de personas cómo desarrollar sus percepciones extrasensoriales, lo cual implicaba tener que enseñar técnicas que había siempre considerado como parte de

mis prácticas personales. ¡Y funcionó! Para mi sorpresa, las técnicas se integraron de una forma sorprendentemente natural, técnicas que desde milenios se habían transmitido de maestro a discípulo, y que suponían el máximo logro.

Realmente algo tiene que haber cambiado en la conciencia colectiva para que estas enseñanzas se asuman con tanta facilidad, supongo que por eso los chamanes en general están saliendo de su retiro y se dirigen al mundo para mostrar sus enseñanzas. Pero el hecho es que de repente todo encajó, mi búsqueda ha terminado.

**Sanar el cuerpo de luz** es un sistema de trabajo energético que proviene de estas antiguas prácticas chamánicas, adaptado a estos nuevos tiempos. Esto es lo que hago y éste es quizá el fin de mi búsqueda o el comienzo de otra, no tengo manera de saberlo, pero espero que te sirva a ti de ayuda en tu búsqueda. Nunca se sabe... El Espíritu tiene una forma curiosa de hacer las cosas. <sup>TM</sup>



## **CENTRO LAKSHMI**

Hatha Yoga • Y. Embarazadas  
Y. Posnatal • Taichi • Meditación

C/ Sueca, 56-4 Valencia 617 745 448

[centerlakshmi@yahoo.es](mailto:centerlakshmi@yahoo.es)



LLIBRERIA  
**mandala**

C/ dels Tomases, 14 · Tfn: 963 355 056 · [www.libreriamandala.com](http://www.libreriamandala.com) · [mandala@libreriamandala.com](mailto:mandala@libreriamandala.com)

*Inicio curso:*

## **SANANDO EL CUERPO DE LUZ**

*Sábado, 16 de Febrero a las 17,00h.*

*Inicio segunda promoción del curso:*

## **FORMACIÓN DE GEMOTERAPEUTAS**

*Sábado, 1 de Marzo a las 9,30h.*

*(Plazas limitadas)*

Información y reservas: **Librería Mandala**

# QUÉ ES KARAM KRIYA

## *Cualidades arquetípicas de los números para un proceso de aprendizaje*

**Shiv Charan Singh**

Introducción y traducción  
de Seva Kaur

Existen innumerables definiciones de Karam Kriya. De hecho, uno mismo podría encontrarse redefiniéndose de forma diferente según las etapas que va cruzando en su vida acorde a su transformación interior.

Las cualidades arquetípicas de los números son el fundamento básico que guía este proceso, puesto que los números son el lenguaje más abstracto y más preciso en sí mismo.

Así pues, Karam Kriya te invita a entrar más conscientemente en un proceso de aprendizaje en la relación contigo mismo y tu entorno. Esto te libera de condicionamientos, permitiéndote exhastar las estructuras kármicas o patrones repetitivos para que tu futuro deje de ser una repetición del pasado y se convierta en un sinfín de oportunidades en la realización de tu Ser.

### **Cómo viviremos el 2008**

Un ejemplo del contexto de aprendizaje en Karam Kriya es

meditar y sentir la influencia de los números del año en el que vivimos. Acabamos de entrar en el 2008 y ya podemos sentirnos estar experimentando las cualidades propias del 2, el 8 y la suma de los mismos, 10.

Las siguientes son algunas de las reflexiones que Shiv Charan Singh, master de los números y fundador de Karam Kriya, nos ha dado a conocer para este año entrante.

“Por favor, no leas esto como una predicción de ningún tipo. Es tan sólo una exploración de algunas de las posibilidades. Puede ayudarte a expandir tu propia conciencia sobre este tema.

“El año 2007 nos dio el énfasis sobre los números 7 y 9. Estos son números estáticos y podrían haberse sentido como que no se ha movido mucho. Aunque el número 9 en el cuadrante de la oportunidad significaba que muchos impulsos por mudarse de casa ocurrieron y algunos incluso dieron resultado. Hubo también muchas intenciones hacia la toma de control en el 2007, mientras que el 2008 traerá más bien un proceso de limpieza.

El 2008 enfatiza los números 8 y 10; el 8 tiene una resonancia con el número 2, así que esto traerá la influencia del número 2 más explícitamente. La implicación es que el 2008 será un año más fluido y que los procesos serán más importantes que los resultados o la información.

“El potencial de la semilla es 8: poder, autoridad, dinero, prana, energía, sanación, purificación, lucha por tierra, abandonar la tierra, tierra inundada, tierra limpiadora, energía, y los recursos de la tierra: vaciándonos o descubriendo nuevos recursos.

“La flor de la oportunidad es 10 (2 + 8):

- Coraje, radiante, extremos, cero, totalidad, muerte de la conciencia o muerte consciente.
- Fuerza colectiva o debilidad colectiva. La comunidad marcará una gran diferencia.
- Tiempo para tener un gran corazón y un corazón fuerte.
- No hay nada que el Dios/luz en ti no pueda tratar/sobrellevar. TM

Karam Kriya España  
[www.karamkriya.es](http://www.karamkriya.es)



# ¡Impulsa tu felicidad!

- Formación profesional acreditada de Profesores de Bhangra Danza Hindú. También clases semanales.
- 23 y 24 de febrero, Curso de Arun. Tacto consciente y Meditación interactiva.
- 29 de marzo, transmisión de energía de Diksha.

9 y 10 de febrero

Curso de Numerología  
"Karam Kriya".

La numerología tántrica  
por primera vez en Valencia.

Vamos en busca del significado,  
pero en realidad éste  
lo invade todo.



Formación de profesores de Kundalini Yoga.

Clases diarias de 6.30 a 22  
con libertad de horarios y cuota fija.

Prueba una semana sin compromiso.



**Gobinde**  
Yoga Vida Salud

C/ Pintor Salvador Abril 31, Valencia. - Tlf.: 963 250 679  
637 702 152

# LAS FLORES DE FINDHORN

*La legendaria comunidad de Escocia  
y la creación de sus esencias*

**Farners Massaguer de Planell**  
Terapeuta floral

**h**ace más de 30 años que se fundó la Comunidad de Findhorn. Para muchas personas resulta muy conocida porque la han visitado o han hecho estancias allí, en los bellos parajes de la aldea de Findhorn, en las Tierras Altas de Escocia, Gran Bretaña. Esta Comunidad se dedica al soporte espiritual y a la transformación de uno mismo, con respeto y cuidado hacia la naturaleza aprovechando las energías renovables y reciclando las materias orgánicas, que utiliza para el abono de los campos y jardines.

Peter y Eilleen Caddy llegaron allí con su caravana cuando era un lugar inhóspito y arenoso, en aquellos momentos se habían quedado sin empleo y no tenían dónde ir. Eilleen, con confianza, pedía ayuda a su Dios y recibió la inspiración para que hicieran un huerto y plantasen verduras. Cuál fue su asombro cuando empezaron a crecer hortalizas y verduras de tamaño más grande de lo normal. Ante este acontecimiento, mucha gente empezó a llegar a este

sitio para establecerse con sus caravanas. De esta manera empezó la Comunidad de Findhorn, en la que actualmente residen unas 300 personas de distintas nacionalidades. Se puede visitar y acudir para hacer diversos cursos y formaciones.

## **Un beneficio para compartir**

Cierto día Eilleen le comentó a Marion Leigh, miembro de la Comunidad que antes había trabajado en Australia en la elaboración de esencias florales: "Está bien que nos beneficiemos nosotros de las buenas energías de Findhorn, pero ya va siendo hora de que el mundo las conozca y se beneficie con ellas. Es bueno que Findhorn tenga esencias florales propias".

Marion fue preparándose y conectando con las energías de las flores. Inició la elaboración de las Esencias Florales de Findhorn y, aún hoy día, crea preparados según las necesidades del momento.

Por sus propiedades, también se pueden aplicar a plantas y animales, seres vivos y sintientes como los humanos.

Las esencias florales son remedios para la transformación y alivio de los muchos problemas que tiene la humanidad, de forma natural. Están creadas para los diversos males que padecemos en la actualidad. Las esencias florales son preparados energéticos/vibratoriales que no tienen principio activo desde el punto de vista material, ya que su acción terapéutica se corresponde a un punto de vista farmacológico o fitoterapéutico. Es la energía de la flor que se impregna en el agua con el sistema de infusión solar, para poder así transmitir los poderes de cada flor. Esta energía actúa a nivel energético a través de los nadis y chakras de las personas, proporcionando sanación a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Importante en la elaboración de esencias florales es el agua, elemento que transmite la propiedad de la flor y ha de ser completamente pura. Marion tiene seleccionados pozos con propiedades sanadoras que utiliza según la esencia a preparar.

Muy importante para la elaboración de esencias es el lugar donde se cogen las flores para su elabora-

ción. En Findhorn existen unas condiciones únicas. En verano la luz solar es de casi 24 horas; con tanta luz marca la diferencia con las mismas flores de otro lugar. Como ejemplo, la esencia de Aulaga (Willowherb) elaborada en Findhorn es mucho más potente y poderosa que en otros lugares.

Además de las horas de insolación, existe una gran fuerza en la misma tierra por confluir muchas líneas energéticas llamamos puntos de poder en la naturaleza o chakras de la tierra. También por sus cualidades especiales, en Findhorn hay lugares donde los espíritus de la naturaleza viven en perfecta armonía con los humanos. Todo ello hace que las plantas de este territorio ofrezcan unas condiciones idóneas para elaborar esencias florales.

Las propiedades de las esencias son muy variadas. El sistema que Marion emplea para prepararlas se sustenta en potenciar la parte positiva, para remediar la parte negativa de quien las tome. Por ejemplo, si es para tratar el miedo, potencia la cualidad del amor, su opuesto. En Bosnia, durante la guerra, puso en ríos y calles la esencia de Primavera Escocesa (Scottish Primrose), que potencia la paz.



De este modo, ha preparado 46 esencias florales con propiedades varias, como superación personal, ternura, perdón, aceptación, armonía, etcétera. Y para una mayor comodidad, ha elaborado 27 esencias combinadas, listas para tomar, que tratan la autoestima, la voluntad, los malos sueños, la concentración, la confianza, etcétera.

Las esencias florales –que se encuentran en la consulta de terapeutas florales, naturópatas o psicólogos, y también en tiendas naturales, dietéticas- se administran poniendo unas gotas debajo la lengua. Tam-

bién pueden ser aplicadas directamente sobre los chakras mayores y menores, en muñecas, codos, rodillas... En el agua de la bañera, para favorecer la relajación, añadiendo a una crema facial o de masaje, o en forma de spray para aliviar episodios de claustrofobia o mejorar malos ambientes.

Del 7 al 9 de marzo, Marion estará en España para dar cursos (segundo y tercer nivel). Será una buena ocasión para compartir y aprender con ella, quien habrá de transmitir estupendamente sus conocimientos y experiencias. <sup>TM</sup>



**FINDHORN**  
ESENCIAS FLORALES  
*Flores de Escocia*

Cursos y distribución de las esencias  
**Maïjo Natural, s.l.**

Av. Francesc Macià, 4, 8è, 2a  
08208 Sabadell  
(Barcelona)  
Tel./Fax: 93 716 83 47  
farmers@maijonatural.com  
www.maijonatural.com

Curso "Sanando con flores", a cargo de Marion Leign  
7, 8 y 9 de marzo en Barcelona

## AMAR L

*Es imposible  
aburrirse.  
Regresa la  
intensidad y  
la magia  
hasta en lo  
más cotidiano*

**Margarita Llamazares**

Psicoterapeuta

**a**mar la vida es aceptarla tal y cómo es. Aunque duela. Para eso necesitamos crecer. ¿Qué pasa si adoptamos un nuevo punto de mira? ¿Qué nos separa de la alegría de vivir? ¿Qué es el aburrimiento? ¿Qué significa desconectar de nuestras sensaciones, sentimientos, emociones? ¿Qué ocurre cuando cedemos el poder personal? ¿Qué nos bloquea a la hora de encontrar un trabajo o una historia de amor?

¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Cómo manejar la rabia, la tristeza, las pérdidas? ¿Es verdad que un síntoma físico revela el lenguaje del alma? ¿Por qué cometemos siempre los mismos errores?

Toda pregunta que nos hacemos necesita respuesta. Un darse cuenta que no es sólo una explicación intelectual, sino la vivencia corporal y psíquica precisa. Una comprensión que viene desde dentro, nada que no emerja desde el interior tiene valor. La vida es un continuo de conciencia, cuanto más arraigados estamos en el aquí y ahora, menos asuntos inconclusos del pasado nos asaltan, y más libres somos para percibir lo que está ocurriendo en este instante, más potencia y audacia tenemos a la hora de actuar. Si es cierto que somos al ciento por ciento responsables, también lo es que a veces nuestra energía está secuestrada en un bloqueo

desconocido y necesitamos apoyo y orientación para sacarle los colores a la vida, que los tiene.

Según Noel Sálate, la Terapia Gestalt aborda cinco cuestiones fundamentales: lo finito, la responsabilidad, la soledad, la imperfección y lo absurdo. Basada en la Psicología Humanista, considera al ser humano en sí como un ser libre y creativo, cuyo comportamiento depende más de la estructuración interna que de presiones exteriores. Por eso lo que más solemos oír en los grupos es: "¿A ti que te pasa con eso?". Se trata de vivir intensamente desde el cuerpo, el ahora. Cultivando el dejarse llevar ("puro zen") por lo que sucede, ya que el río fluye sólo. Se fomenta la expresión libre y espontánea. La importancia del cuerpo como sede del alma. La liberación de conceptos introyectados que paralizan. El trabajo de integración de polaridades contrarias (la bruja y el hada, el avaro y el despilfarrador, la víctima y la tirana). La concentración aquí y ahora. Y la teoría paradójica del cambio que implica primero la aceptación de lo que se es.

Entre otras técnicas se utiliza la amplificación emocional, intensificando más el darse cuenta de cómo sucede, que su por qué. Se aprende una forma nueva de interactuar con el mundo. Más real, más esencial y verdadera. Poniéndose el énfasis en las necesidades, que no son sólo orgánicas, sino de seguridad y protección, de

# LA VIDA, ESTO ES GESTALT

pertenencia a un grupo, de estima y reconocimiento social, de logro del sí mismo y su potencial.

En conjunto, se trata de una técnica demasiado valiosa para tratar solamente patologías. De hecho Perls -uno de sus creadores- realizó la incorporación de herramientas orientales como la meditación, o psicodramáticas, (psicodrama fenomenológico), que ayudan a constelar la estructura familiar o de una organización. También se puede utilizar la PNL, danza, el dibujo, etcétera, como forma de autodescubrimiento.

La Gestalt es una herramienta poderosa para el desarrollo humano, potencia la creatividad, la capacidad para afrontar crisis existenciales, favoreciendo la salud, y la comunicación en terrenos como educación, familia, pareja o empresa.

A veces tenemos talentos escondidos que necesitan ser puestos al día, somos abogados como algún antepasado quiso, cuando también podríamos ser financieros, artistas plásticos o poetas. Necesitamos otro entorno y nos faltan alas. Queremos ver el mismo paisaje con otras ga-

fas, y no lo conseguimos. Mejorar profesionalmente y no sabemos como dejar de aburrirnos. Amar, y el corazón permanece cerrado. Entender qué nos falta o sobra para ser de verdad felices.

Para vivir la vida con pasión es preciso quitar armaduras, máscaras, corazas que se oxidan con facilidad. Contar con un espacio de apoyo es un gran privilegio, para poder desplegar sueños, proyectos, y expresar lo que permanece escondido en las entretelas del alma. Es un lugar único de afecto, sorpresa, inteligencia emocional, desbloqueo energético, toma de conciencia, seguridad y aprendizaje del aquí y ahora, a través del proceso de cada uno.

Inmersos en el presente es imposible aburrirse. Regresa la intensidad y la magia hasta en lo más cotidiano. "Si el corazón se aburre de querer, ¿para qué sirve? La vida es una y olvidada no sirve para nada" (Benedetti). Amar el instante, pase lo que pase, es de sabios. Y se aprende. <sup>TM</sup>

[www.abundanciayprosperidad.es](http://www.abundanciayprosperidad.es)

Psicoterapia de Orientación Gestáltica y corporal. Individual y de pareja

MARGARITA LLAMAZARES

Valencia y Puerto de Sagunto

CITA PREVIA: 658 465645

PRÓXIMO TALLER

Amar la Vida  
Taller para la abundancia  
y prosperidad

23 y 24 de febrero. 160 euros

CENTRO LAKSHMI, C/ Sueca 56  
938 103 026 - 647 524 862

Inciensos de la India, Velas,  
Minerales, Bisutería, Decoración,  
Regalos, Aloe Vera, Rosa Mosqueta,  
Feng Shui, Rosa de Jericó,  
Antroposofía, Biodinámica, Cuentos...

Distribuye:

*Azabache*  
piedras y minerales

962 679 506 - [info@azabachepm.com](mailto:info@azabachepm.com)

# EL ANILLO ATLANTE

*Fue encontrado en una tumba egipcia, pero su historia se remonta a miles de años más*

**Jose Miguel Arguix**  
Coordinador de  
Afric Art



Su historia empezó hace aproximadamente 8.000 años, cuando los atlantes dejaron sus conocimientos a un grupo reducido de sacerdotes egipcios "Uab" (Puros). En una de esas tumbas fue encontrado un anillo atlante en gres de Asuán, una copia en plata le fue entregada al egiptólogo Howard Carter, descubridor de la tumba de Tutankamon, el cual le protegió de la maldición. Un anillo cuyas tres rectas, cuatro perforaciones, seis puntos, dos triángulos isósceles y el símbolo del infinito en su interior siguen las exigencias de una formula esotérica.

La eficacia del anillo se debe a las ondas de forma que emite, cuyos agentes invisibles absorben energía cósmica. Posee poderes y virtudes comprobados gracias a experiencias repetidas durante más de veinte años por el "redescubridor de las energías de forma", Andrés de Belizal, el radiestesista y renombrado investigador Roger de Lafforest, además de numerosos investigadores europeos.

Podemos comprobar que no se trata de un talismán más, sino que es uno de los más fantásticos

milagros de la física micro-vibratoria.

**1 - Protección:** contra influencias negativas, maleficios, agresiones mágicas, etcétera, pero lo más sorprendente es la protección de manera espectacular contra accidentes, como se verificó en numerosos casos.

**2 - Curación:** restablece funciones perturbadas y suprime de esta manera los dolores consiguientes. Se han obtenido resultados interesantes en disturbios neurovegetativos y circulatorios.

**3 - Percepción extrasensorial:** aparecen perspectivas insospechadas sobre intuición, telepatía, clarividencia...

El uso del anillo atlante es personal, se impregna de nuestras radiaciones, no debe prestarse. Úselo siempre, principalmente en importantes ocasiones de negocios, contactos personales, etcétera. Durante los viajes protege contra accidentes y disminuye los riesgos. Agudiza la telepatía y otras facultades durante el sueño.

Si siente exceso de energía, úselo sólo durante el día. <sup>TM</sup>

# AFRIC ART®



Artículos de regalo, bisutería, minerales

*Ya has encontrado tu tienda*  
**Disfruta**

*En ella vas a contemplar nada más entrar, una roca de 2 metros de altura y casi una tonelada de peso "Catedral Amatista" de un tiempo aprox. de 13 millones de años. Otros minerales también te harán vibrar de energía, Calcopirita, Elestiales, Cianita, Aragonito, Biopitita, Turmalinas e inclusive un meteorito de 12 kilos caído en Argentina.*

*Dispones para el hogar de taburetes de minerales: cuarzo rosa, sodalita, calcita, jaspe, para un rincón de la casa. De lámparas grandes y pequeñas que darán calidez a tu ambiente. Así mismo instrumentos armónicos: móviles de agatas, varillas, campanas, y cuencos tibetanos. Y no nos olvidemos de nuestras mascararas Africanas, pioneras de nuestra tienda.*

*Para regalar o regalarte: Pendientes, collares, pulseras, colgantes de diferentes minerales y Ambar del Báltico, certificado.*

*Te invitamos a que vengas solo o en compañía y quedareis encantados ya solo con nuestra sonrisa.*

Afric Art - Caballeros, 11 (Junto Generalitat) - 46001 Valencia

Tel: 96 392 60 81 - e-mail: [africart@africartespai.com](mailto:africart@africartespai.com)

[www.africartespai.com](http://www.africartespai.com)

ANILLO ATLANTE

AFRIC ART®

# CONOCER A DIOS



*Invitación a realizar un viaje hacia el autodescubrimiento*

*Escenas del documental protagonizado por Deepak Chopra, en el Ganges y durante una ceremonia.*



es posible tener una experiencia directa de la divinidad, incluso si no creemos en ninguna religión?

Según Deepak Chopra en el documental "Conocer a Dios", nuestro cerebro está equipado para ello porque asimilamos que existe un universo infinito y caótico, y es nuestro deseo averiguar su significado. Cuando lo hacemos, de una

manera u otra, encontramos a Dios. El doctor Deepak Chopra es una de las personalidades más influyentes de la medicina integral.

A través de un extraordinario viaje por diferentes lugares simbólicos del planeta y mediante una sabia mezcla de ciencia y filosofía, nos deja entrever el camino que nos hará descubrir en última instancia, que la búsqueda de Dios es en realidad un viaje hacia el autoconocimiento.

"Conocer a Dios" es una producción de Chopra Media y Frank Productions, con el título original "How to Know God", y está autorizada para todos los públicos.

La dirección estuvo a cargo de Ron Frank y como productores participaron Ron Frank, Mallika Chopra y Gotham Chopra.

Desde el mes pasado se encuentra en los principales puntos de venta de DVD, con la distribución de Isaan Entertainment. <sup>TM</sup>



## CLÍNICA<sup>+</sup> : OPTIMIZA TU PRÁCTICA CLÍNICA



### AROMATERAPIA

Ysabel Candela · International School of Aromatherapy · Suiza  
2 y 3 de febrero de 2008



### TRABAJO POSTURAL, CADENAS MUSCULARES Y MOVIMIENTO

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual  
29 y 30 de marzo de 2008



### TRATAMIENTO OSTEOPÁTICO DE LA COLUMNA CERVICAL

Daryl Herbert (British School of Osteopathy)  
Mayo de 2008



### TÉCNICA ARMÓNICA DEL DR. LÍNDERMAN

Dr. Dandikoetxea · Dr. Portillo · Medicina Ortopédica Manual  
5 y 6 de julio de 2008



### VENDAJES FUNCIONALES

Toni Bove · Fisioterapeuta · Club Barcelona Baloncesto  
12 y 13 de julio de 2008



### NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN OSTEOPATÍA, QUISOMASAJE Y SHIATSU

Dña. María José · Farmacéutica · Nutricionista

\* ADEMÁS: 7º grupo de QUIROMASAJE 2007-2008 · COMIENZO EN FEBRERO



# DE REGRESO A CASA

*Rhea Powers, afamada terapeuta transpersonal y escritora norteamericana, asegura que hemos olvidado quiénes somos*

**Pablo Arturi**  
Psicólogo  
transpersonal

**-En sus libros, usted habla acerca de nuestra dimensión espiritual y nuestro propósito en este planeta. ¿Podría explicar este punto de vista?**

-Somos manifestaciones del Uno. Somos mucho más que nuestra historia en esta vida. Tenemos un ego o personalidad, y tenemos nuestra verdadera naturaleza. Nuestro ego o personalidad está hecho de las estructuras creadas en el pasado para poder sobrevivir. La mayoría de nosotros nos identificamos con estas estructuras en vez de descansar en nuestra verdadera identidad como la Energía Divina manifestada en la forma. Se podría decir que nos identificamos con nuestro ego en lugar de nuestra alma. Nuestra alma es inmortal, lo que significa que está más allá del tiempo. Cada vez que encarna nuestra alma, lo hace para

un fin específico. Ese propósito es generalmente doble: venimos a contribuir, a dar, y venimos a aprender, a recibir. En nuestras encarnaciones anteriores hemos desarrollado capacidades que permiten a cada uno de nosotros contribuir a la conciencia colectiva en nuestra forma única.

El fin último de todas nuestras encarnaciones es descubrir la verdad de lo que somos.

**-En su labor terapéutica utiliza el método "limpieza" con sus pacientes. ¿Cómo es este método y otros que aplica?**

-La técnica "limpieza" que yo y mis alumnos usamos se explica plenamente en mi libro "Hacia la Luz". En pocas palabras, es un proceso de liberación de las energías que se adhieren a alguien, por diversos motivos. Estas energías pueden ser llama-

das almas perdidas. Ellas habitaron sus propios cuerpos físicos en algún momento y cuando esos cuerpos murieron, se adhirieron a alguien, en lugar de ir hacia la Luz y continuar su evolución como alma. Estas energías adheridas causan problemas al huésped. Liberando estas energías y permitiéndoles que retornen a la fuente de todo se ayuda a ambos.

En nuestros grupos y cursos también usamos regresión a vidas pasadas, la meditación, el movimiento, trabajo energético y variedad de otras técnicas. A pesar de que enseñamos diversas técnicas, el punto no son las técnicas. Todo lo que hacemos en nuestros cursos de capacitación está destinado a trasladar la experiencia de quienes somos desde el ego - self a reconocernos como seres manifestados en la forma.

# SA

**-¿Cuál es el problema principal que ve en su práctica diaria con sus pacientes?**

-Como he dicho, el principal problema que enfrenta cada uno de nosotros es nuestra identificación con nuestra historia, tanto en esta vida o en vidas anteriores. Hemos olvidado quiénes somos. Pensamos que somos nuestra historia, nuestro cuerpo, nuestra educación, nuestras ideas, nuestras opiniones, nuestras actitudes, nuestro género, nuestra nacionalidad, nuestra raza. A pesar de todas estas influencias en nuestra experiencia de la realidad, son una pequeña parte de nuestra totalidad.

Cuando ha habido trauma en nuestro pasado y/o hemos suprimido nuestras emociones, la identificación con nuestra historia es aún mayor. En ese caso, la historia tiene que ser tratada con el



*Rhea señala que la personalidad está basada en el pasado.*

fin de liberar la energía que sostiene la identificación con la historia en su lugar. Este es el tipo de trabajo que generalmente se realiza de forma individual en vez de nuestros grupos.

**-¿Piensa que hay algún obstáculo importante que los seres humanos estamos enfrentando?**

-El obstáculo más generalizado que cada uno de nosotros enfrentamos es nuestro propio crítico interno, o lo que los psicólogos llaman súper ego. Esta es la voz dentro de nuestra cabeza que nos dice (todo el día) lo que debemos o no pensar, hacer, sentir o decir. El objetivo del súper ego es el mantenimiento

## Quién es

Terapeuta transpersonal norteamericana, Rhea Powers es autora de varios libros y coordina en Alemania, Suiza e Italia varios grupos de trabajo continuado, cuyo objetivo es "contribuir a formar seres humanos conscientes y honestos". Más información en [rheapowers@aol.com](mailto:rheapowers@aol.com) y [www.rheapowers.com](http://www.rheapowers.com)

de las estructuras del yo. Lamentablemente, es bastante eficaz. Cada vez que salimos de las estructuras que nos mantienen limitados, el crítico interno aparece y trata de mantenernos en la caja de nuestra personalidad. Esto hace que vivir nuestra naturaleza verdadera sea muy difícil, porque mantiene nuestra identificación con nuestra historia (la personalidad es 100% basada en el pasado) y nos impide estar en el presente, que es donde podemos experimentar nuestro ser.

Mi libro "El despertar del alma", publicado por Kier en la Argentina, es un libro de trabajo diseñado para ayudar a la gente a reconocer la voz del crítico interno y liberarse de la limitación de su influencia. Esto permite dar un paso fuera de las estructuras del yo libre y acercarse a la experiencia de nuestra verdadera naturaleza como espíritu manifestado en la forma.

**-En "Cambios en la Tierra", hace muchos años, habla de terremotos, inundaciones... Si escribiera este libro ahora, ¿qué diría?**

-Los cambios discutidos en "Cambios en la Tierra" están sucediendo ahora en el planeta. Muchas personas están experimentando un sentido de urgencia de "manos a la obra", pero no saben cómo hacerlo o lo que significa exactamente. Muchas de esas personas que originalmente vinieron a este planeta para llevar su luz y su sabiduría para el cambio de conciencia que debe ocurrir en este planeta para sobrevivir, se sienten frustradas y abrumadas por la enormidad de la tarea. Sin embargo, cada vez que cualquiera de nosotros se abre a nuestra verdadera naturaleza, cada vez que nos desprendemos de las estructuras de nuestro ego y la personalidad, cada vez que nos liberamos de la identificación con nuestra historia y nos abrimos a nuestro Ser, tiene repercusión en la conciencia colectiva. Cuando eso sucede, todos nos despertamos un poco. Cuanto más nos despertamos a la verdad, es mayor la diferencia de lo que podemos hacer. Cuando descubrimos nuestra capacidad de ayudar a otros a despertar, podemos tener un impacto aún mayor sobre el cambio que se necesita en la conciencia colectiva asociada a la Tierra.

Cada uno de nosotros podemos hacer nuestra parte. Esa es la única cosa de la que somos responsables. Podríamos empezar por preguntarnos cómo puedo vivir mi verdadera naturaleza en este momento.

**-¿De qué modo podemos reconocer que estamos conectando con el verdadero ser? Alguna sensación, pensamiento. ¿Como podemos mantener esa conexión?**

-Hacer el cambio de la identificación con nuestra personalidad a la identificación con nuestra verdadera naturaleza es una continua práctica espiritual. Sin embargo, todos hemos tenido momentos en los que tocamos eso que es lo más profundo y verdadero en nosotros mismos. Hemos tenido momentos en que nos sentimos sostenidos por el Universo, cuando reconocemos la perfección de la realidad, cuando estamos

contentos con nosotros mismos y con la vida. Estos son momentos en los que estamos en contacto con nuestra verdadera naturaleza. El mantener la experiencia de esta conexión lleva práctica. Por ello, varias tradiciones han desarrollado diversas disciplinas espirituales tales como la meditación y la atención vigilante. El primer paso para comenzar a conectar con nuestra verdadera naturaleza, sin embargo, es la apertura a la verdad de que no somos quienes pensamos que somos, de que hay mucho más en nosotros de lo que solemos tomar como nosotros mismos.

Luego el viaje de descubrimiento puede comenzar.

**-¿Podemos conciliar la vida cotidiana en las ciudades con el trabajo que plantea y la urgencia de llevarlo a cabo?**

-Es mi experiencia de que esta vida es acerca de traer nuestra realización al mundo. La mayoría de nosotros que estamos en un camino espiritual, de cualquier tipo, hemos tenido vidas anteriores en las que vivíamos en aislamiento, ya sea en un templo, monasterio, o en una cueva en el Himalaya. En estas vidas nos dedicamos exclusivamente a la profundización de nuestra relación con la divinidad. Esta vez se trata de llevar nuestra conciencia al mundo en la vida diaria. Se trata de nuestra vida realización. Se trata de traer el cielo a la Tierra.

Nuestro reto es mantener nuestra conciencia a pesar de

***“Nuestro reto es mantener  
nuestra conciencia  
a pesar de las muchas  
distracciones de la vida”***

***“No somos quienes  
pensamos que somos.  
Hay mucho más de lo  
que solemos creer”***

las muchas distracciones de la vida moderna. La meditación diaria es una gran manera de hacer eso. Además, cada uno de nosotros puede encontrar las actividades que nos ayuden a reencontrarnos. Para algunos podrían ser escuchar música, para otros un tranquilo paseo, otros podrían encontrar que un baño caliente relaja lo suficiente como para que puedan descansar en un nivel de conciencia que expande su sentido de quiénes son. Usted puede encontrar lo que funciona para usted preguntándose "¿cuándo estoy más en contacto con mi interior?". Entonces le corresponde a usted programar un momento para esta experiencia y mantener su compromiso, independientemente de las exigencias de la vida cotidiana.

### -¿Cuál es su interpretación acerca de la ley del karma.

-El karma es autocreado. Después de muchos años como terapeuta de vidas pasadas, es evidente para mí que creamos nuestro propio karma desde fuera de nuestra integridad innata. Nuestra alma se desarrolla a través de nuestras experiencias en la forma. Esto es una de las razones por las que elegimos encarnar en la

Tierra. Hemos elegido experimentar cada vida que hemos tenido. Sin embargo, cuando nos encontramos en la historia de la vida, nos olvidamos que elegimos la experiencia. Tomamos decisiones mientras estamos en cuerpo desde el nivel de la personalidad y de nuestros apegos a las historias que experimentamos. Esas decisiones crean nuestro karma.

Este es un largo debate. Déjeme ver si puedo darle un ejemplo rápido. Digamos que mi alma quería experimentar cómo sería tener a los demás seres totalmente fieles a mí, sin importar qué. Entonces encarno y me convierto en un general romano en el siglo V. En la historia de la vida tomo una decisión que lleva a la muerte de mi ejército. El dolor (suprimido porque los generales romanos no eran emocionales) es tan grande que yo decido que no merezco ser un líder, que debo ser castigado no siendo nunca feliz, o poderoso, rico de nuevo.

Todo esto sucede dentro de la historia desde el nivel de la personalidad. Sin embargo, la energía de esas decisiones afecta al alma. En este caso, el impacto es intensificado por

la emoción reprimida del general. En las encarnaciones futuras el impacto de esas decisiones es dramatizado por cumplir la promesa de no liderar, o ser feliz, o poderoso, etc. Así es como se crea el karma. Lo hacemos. No hay Dios vengativo, o regla universal siguiendo nuestras acciones. Nosotros creamos nuestro propio karma.

### - ¿Algo más que desee añadir?

-Tenemos que ser amables con nosotros mismos. Independientemente de donde nos encontramos en el camino de despertar, siempre hay más. Siempre hay más para comprender, integrar y actualizar en nuestra vida cotidiana. Se trata de un proceso natural. Nuestra alma naturalmente quiere desarrollarse y expandirse. En cierto modo, no tenemos que hacer nada. Y, paradójicamente, debemos estar dispuestos a ser nuevos en cada momento, a renunciar a lo que pensamos que somos, lo que pensamos que sabemos y permitir a nuestras almas desarrollarse. No importa dónde estemos, estamos siempre regresando a casa. TM

pablo\_arturi@concienciacristalina.com  
www.concienciacristalina.com

**Bindí**

Avda. Pío XII, Nº 2 - Local 179 B  
46009 Valencia.  
Tel. 963 470 858

**BAZAR ESOTERICO  
MAYKA**

Tarot  
Astrología  
Feng Shui  
Lámparas de sal  
Simbología Esotérica  
Piedras Semipreciosas  
Amuletos y Talismanes  
Esencias florales y de gemas

C/. Prof. Beltrán Báguena, Nº 5 - Local 3  
Tel. 963 462 117 · 46009 Valencia.  
E-mail: bazmayka@teletelne.es

**TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO**

# HACER LAS COSAS BIEN

*Como el  
símbolo  
que lo  
representa,  
Capricornio  
llega  
adonde  
nadie puede  
lograrlo*

**Fabiana San Martín**  
Astróloga



**e**l placer de Capricornio es hacer, hacer bien las cosas, y desea "lo que corresponde". Su símbolo es "una cabra en forma de saurio". Analizar símbolos no es fácil, pero recordemos la frase de Jesús: "Vengo a separar las cabras de las ovejas...". Las ovejas van en manada, mientras que las cabras van solas y llegan donde nadie llega.

Capricornio sostiene el placer del esfuerzo, de realizar, concretar. Es la energía de La Ley, la esencia donde

están las leyes de la realidad, lo rige Saturno, que es el planeta que nos marca el tiempo, el ritmo. Todos vamos a dormir sabiendo que mañana será de día, ¿qué ocurriría si esto se altera? La humanidad entera enloquecería; si el ritmo se modificara, La Ley también.

Capricornio cuida esto, tiene incorporada esta comprensión del deber, de lo que así es, porque así debe ser.

Uno puede ver un edificio y decir "lo que lo sostiene es la columna", pero Newton diría: "Lo que realmente lo sostiene es la resistencia

del material". Es decir, más allá de la columna concreta, hay una ley que sostiene, un "armazón del armazón". Capricornio puede percibir estas leyes, puede percibir ordenamientos mucho más sutiles. Tiene la característica de la concentración y esto lo lleva a la acumulación de potencia necesaria para lograr sus metas. No se entretiene en el camino, va por lo que se propuso, y no ahorra esfuerzos porque sabe que es Ley el trabajar para conseguir la meta planteada.

El placer del esfuerzo, de realizar, concretar. Toda nuestra sociedad

está condicionada por el logro, hay que llegar a un lugar. Hasta ahora hemos estado regidos por la era de Capricornio.

Capricornio es La Ley que no puede ser infringida jamás, su conciencia es la del tiempo. El deseo que se libera en Aries llega a ser ley en Capricornio. Deseo: Ley.

Los encontrarás en cualquier parte donde tengan oportunidad de progreso, donde puedan avanzar y sacar adelante sus ambiciones se-

sus emociones les impidan ver los hechos. Si escriben un poema, el tema será concreto y la puntuación, impecable. Irán directo al grano, sin derramar sus sentimientos por los bordes.

Observan las exigencias externas que pone la sociedad, honran la tradición, respetan la autoridad, la sabiduría de la edad y la experiencia. Si bien dejan que los demás se adelanten, son los primeros en llegar. Su tenacidad vital es nota-

pervencia.

Son personas seguras, confiables, prudentes y cautelosas. Resguardan el pasado del descuido y la confusión del presente, para que puedan construir sin riesgo el mañana. Gobernarán sin dejarse ver, moviendo con modestia los hilos de la autoridad, sometiendo su afán de sobresalir para conseguir lo que realmente desean: ser auténticos líderes.

En el cuerpo Capricornio rige los huesos en general y las rodillas en particular. Su número es el 10, la reunión del 1 y el 0. El 1 simbólicamente es el impulso directo y en el 0 está contenida la totalidad, por eso la unión entre el 1 y el 0, al formar el 10, representa la totalidad en acción. El 10 es el número de la perfección. Lo perfecto, la culminación. Su regente es Saturno; elemento, tierra; piedras: ónix y rubí; metal, plomo. <sup>TM</sup>

[significado@gmail.com](mailto:significado@gmail.com)

## ***Honran la tradición, respetan la autoridad, la sabiduría de la edad y la experiencia***

cretas. No son alegres concurrentes a las fiestas, pero sí "trepadores" sociales. Eligen grupos mixtos de un nivel de ingresos medio-alto.

El capricorniano, habitualmente, será el espectador de la última fila que en un primer momento ni siquiera se lo advierte, mientras observa calmado y silencioso a quienes lo rodean. También será el libre-ro que tiene los libros ya agotados.

Su mirada suele ser firme y su voz profunda, suave, sedante, que demuestra la deliberada calma de sus acciones. Esto le da habilidad para los negocios, que satisface su ambición terrenal.

Los nacidos bajo este signo irradian una tenue melancolía, son disciplinados y resistentes como una armadura. Trabajan de manera persistente y sin pausa, arreglándose para digerir presiones y obligaciones con toda tranquilidad. Jamás se desvían un centímetro, con una fe innata en la seguridad de los caminos, desdénando los atajos.

Suben sin prisa y sin pausa hasta llegar a la meta, sintiendo admiración por quienes han subido antes que ellos y estableciendo las normas de viaje. No permiten que

ble. Tratan de evitar los obstáculos, dirigiendo su mirada hacia delante y afirmando los pies en el suelo. Su naturaleza sobria y moderada les da resistencia y un potencial de su-



**AQUA UR A**  
Tienda natural

**Piedras Naturales y Gemas**  
Brutos - Rodados

- Diseños únicos y por encargo
- Somos importadores de Brasil, India y China
- Venta al por mayor

**Cursos de Gemoterapia**

**Plaza de la Merced, 1**  
**46001 Valencia - Tel. 96 352 48 54**



*La finalidad de incorporar “poderes” aún no desarrollados*

# EL COACHING VA MÁS ALLÁ

**M<sup>a</sup> Elena Ferrer**

Facilitadora de procesos de autodesarrollo psicosocial integral

**C**ontinuamos esbozando algunas diferencias importantes entre el coaching y otras disciplinas con las que tiende a ser confundido.

Al igual que otros profesionales, el coach suele ser contratado por una persona u organización para un trabajo específico (por ejemplo,

mejorar la eficiencia en las relaciones interpersonales), pero su forma de realizar ese trabajo es muy diferente. Mientras la mayoría de los especialistas observan desde cierta distancia una situación, diagnostican un problema y ofrecen una solución, el coach se acerca a las personas y a sus situaciones: empatiza con ellas, les ayuda a identificar los desafíos y luego trabaja con cada una para

motivarlas hacia el descubrimiento de sus propias soluciones. Es decir, otros especialistas dan una solución. El coach, en cambio, promueve la creación de tal solución por parte de la persona o la organización.

Nos encontramos, entonces, ante un proceso de *empowerment* (volvemos con los americanismos, ¿qué le vamos a hacer?) o, sin la venia de los lingüistas, *empoderamiento*.

Este palabra resume la finalidad del coaching: que la persona incorpore en su experiencia "poderes" hasta ahora no desarrollados y que le per-

## ***El coaching parte de un paradigma de posibilidad***

mitan disfrutar de un mayor bienestar. Pero de este tema hablaremos más ampliamente en otra oportunidad, volvamos a nuestro análisis.

Las personas tienden a entablar con muchos profesionales una relación asimétrica: ellos, por ser los especialistas, son percibidos en un "nivel superior" de conocimientos y habilidades. En cambio, el coach y la persona construyen una relación de igualdad. Esta diferencia en el tipo de relación se traduce en una diferencia en el tipo de comunicación: mientras en muchos casos se establece una comunicación unidireccional, en el coaching se construye un verdadero diálogo.

Básicamente la diferencia entre el coaching y otros métodos de re-

solución de conflictos radica en la premisa inicial: éstos parten de un paradigma de necesidad (la persona -o la organización- necesita procesos, información, habilidades, conocimientos, capacidades, etcétera, para resolver su problema). En cambio, el coaching parte de un paradigma de posibilidad: la persona y la organización poseen fortalezas y capacidades internas que les permiten mejorar su desempeño y obtener los resultados que persiguen.

Al comparar el coaching con otras profesiones orientadas a la resolución de problemas -personales y organizacionales- vemos que, si bien todas ayudan a aumentar la efectividad y el bienestar, el coaching va más allá: expande la capacidad de acción de las personas y organizaciones... porque les permite ayudarse a sí mismas. <sup>TM</sup>



**Escuela  
para  
la Vida**

Formación en  
Coaching Integrativo

*Un apasionante desafío  
para concretar nuestros  
propósitos fundamentales  
y encontrarle un sentido  
vital y trascendente  
a nuestra propia vida.*

**www.humanamente.com**  
Más información: 645 582 714

**QUIROMASAJISTA**

**TRATAMIENTOS  
TERAPÉUTICOS  
Y ESPECÍFICOS**


Teléfono 600 604 092  
maribel\_clavel@hotmail.com  
46520 - Puerto de Sagunto



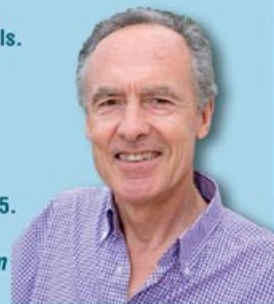
**Maribel  
Rueda  
Guillen**

### *European School of Craniosacral Therapy®*

## **Terapia Craneosacral - Biodinámica**

-  Curso **NUEVO** que empezará en Jávea en Marzo 2008 - **SOLO** Sábados y Domingos.
-  Este curso consiste en 20 seminarios durante fines de semana.
-  Basados en las enseñanzas del Sutherland y el modelo biodinámico de F. Sills.
-  La formación incluye el trabajo con las tres mareas.
-  En un lugar tranquilo en plena naturaleza.
-  Diploma reconocido por la Asociación Española de Terapia Craneosacral.
-  La ESCT ha impartido cursos de Terapia Craneosacral en España desde 1995.

*Para ver fechas, precios e inscripción ver: [www.craneosacral.com](http://www.craneosacral.com)  
María del Valle Martos 620 50 30 33 - email: [mariadelvalle@craneosacral.com](mailto:mariadelvalle@craneosacral.com)  
Robert Harris 96 579 43 43 - email: [robert@craneosacral.com](mailto:robert@craneosacral.com)*



# KRIYA YOGA

*Un método psicobiológico que combina yoga físico, mental y de absorción meditativa, completamente experiencial. Visita de Shibendu Lahiri*



*Shibendu Lahiri recibió esta enseñanza según la antigua tradición.*

**e**l Kriya Yoga fue conocido en Occidente gracias al libro de Yoganada "Autobiografía de un Yogui". En él nos describe como el legendario yogui Babaji reveló estas técnicas a Lahiri Mahasay, y como éste comenzó su enseñanza. Hoy tenemos con nosotros a Shibendu Lahiri, que ha recibido este Yoga de acuerdo con la tradición de los antiguos Rishis de la India, de padre a hijo, desde su bisabuelo, el pro-

pio Lahiri Mahasay, hasta él mismo. Ha sido, como sus ancestros, padre de familia y ha trabajado para mantenerla como cualquier otro, pasando por todos los aspectos de la experiencia humana hasta que en 1988 comenzó a dedicarse en exclusiva a la enseñanza del Kriya.

El Kriya es un método psicobiológico que combina Hatha, Raja y Laya Yoga, o sea, técnicas de yoga físico, mental y de absorción meditativa. No requiere de ningún culto o creencia, es completamente

experiencial. El practicante experimenta en sí mismo lo que el Kriya produce, por tanto no tiene que amoldarse a ningún patrón ni seguir ningún credo o gurú. La práctica del Kriya incrementa la energía vital y fortalece el cerebro y los centros energéticos de la columna, regenerándolos.

Trae paz y tranquilidad y promueve profundos cambios, tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente, devolviéndonos la armonía y conectándonos de nuevo con la Vida, con la Existencia, con nosotros mismos.

Practicando con constancia la mente se vacía del condicionamiento educativo, social y cultural. Las reacciones automáticas dejan paso a la acción consciente e integradora. La conciencia, libre de ataduras artificiosas, comienza su despertar.

Gradualmente regresamos a nuestro estado natural, donde el pensamiento, cuando no es necesario, se detiene de forma espontánea. La actividad mental incesante comienza a interrumpirse y en esas ocasiones deja lugar al silencio, y con él a la percepción, al espacio, al vacío.

Entonces llega de esta "no mente" una comprensión completamente nueva, profunda y reveladora.

Aquí el júbilo, el amor y la alegría aparecen por sí mismos, no precisan de ningún motivo, y es posible para el yogui saborear, aunque sea por un instante, el estado de conciencia pura.

Shibendu no tiene ninguna organización, institución, secta o culto. Tampoco ambiciona influir en nadie.

***Su práctica incrementa  
la energía vital y fortalece  
el cerebro y los centros  
energéticos de la columna***

Sencillamente, al igual que han hecho sus antepasados, nos ofrece su invitación a compartir la visión, el amor y el entendimiento que trae consigo la práctica del Kriya y que ha florecido en su familia generación tras generación. <sup>TM</sup>

© Shibendu Lahiri visitará Valencia del 28 al 30 de marzo próximo. Impartirá un curso de iniciación

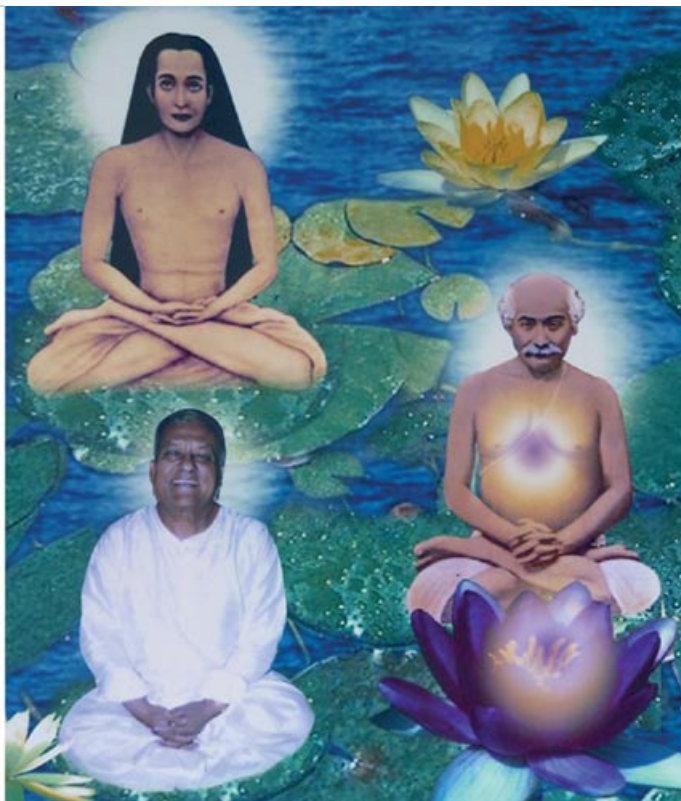
## Iniciación al Kriya Yoga con Shibendu Lahiri

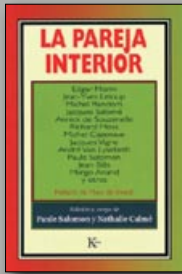
Madrid, del 14 al 16 de marzo  
(luiscartolano@gmail.com)

Retiro de Semana Santa, del 20  
al 23 de marzo (taichi@arrakis.es)

Valencia, del 28 al 30 de marzo  
(jarasa@ono.com /655.228.469)

[www.kriyayogalahiri.com](http://www.kriyayogalahiri.com)





## La pareja interior P. Salomon - N. Calmé Kairós

¿Cómo crear una nueva alianza entre el hombre y la mujer en el nuevo milenio? Un crisol de profundas reflexiones que abren vías de exploración y pistas que recorrer, solos o en compañía.



## La inteligencia intuitiva Ramón Marquès Índigo

Desde un nivel de profundidad que sorprende al lector, por la facilidad con que se expresan los conceptos, esta obra marcará un hito en la evolución del estudio de la inteligencia.



## El cuerpo tiene sus razones Thérèse Bertherat Paidós

Toda la vida hacemos malabares con las palabras para que éstas nos revelen las razones de nuestro comportamiento. ¿Y si tratásemos de buscar, a través de las sensaciones, las razones del cuerpo?



## El tiempo Stefan Klein Urano

¿Qué es el tiempo? ¿Cómo lo vivimos? ¿Cómo lo administramos? Einstein demostró que el tiempo es relativo. Ahora los investigadores del cerebro completan su revolución: descubren el tiempo interior.

### MÉTODO FELDENKRAIS.

Autoconciencia por el movimiento.  
Grupos reducidos adultos.  
C/ Pedro Alexandre 3, pta. 2.  
Valencia. Tlf. 963 25 17 44,  
620 07 36 37.

### SÍNTESIS, Centro Terapéutico.

Terapias energéticas (Quantum),  
Terapia Cráneo-Sacral,  
Talleres de Ejercicios de  
Longevidad y Rejuvenecimiento  
celular, Bio-tango,  
Círculo de Mujeres (El Verdadero  
Poder de lo Femenino)  
Constelaciones Familiares.  
Isabel Gómez: 678 654 497,  
C/ Constitución 30, Godella.

### CURSOS EN AFRICA ART.

Día 2 de febrero, "Gimnasia  
energética femenina, Vol.1".  
Días 9 y 10 febrero, "El despertar  
de la conciencia".  
Día 23 de febrero, "Radiónica".  
Día 1 de marzo, "Gimnasia  
energética femenina, Vol.2"-  
Más información, Afric Art,  
C/ Caballeros, 11, Valencia.  
Telf: 96 392 60 81,  
e-mail: [africart@africartespai.com](mailto:africart@africartespai.com)  
[www.africartespai.com](http://www.africartespai.com)

### TERAPEUTA FLORAL

Flores de Bach y de Findhorn.  
Consultas con cita previa,  
Terapeuta Miriam Lier.  
Av. Reino de Valencia, 76, pta.13.  
Tlf. 635 856 228.  
[www.floresnaturales.blogspot.com](http://www.floresnaturales.blogspot.com)

### PAZ Y BONAIRE.

Piedras naturales, taller propio.  
C/Cordellats, 6, b.izq. Valencia.  
Tlf. 963 91 21 00.

# Escaparate

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturópata. Acupuntura.  
Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.  
Tlf. 963 67 60 96.  
Móvil: 610 29 30 91.

## **DHARMA ANANDA.**

Escuela de Yoga Integral  
Clases y Profesorado.  
Teléfono 617 42 18 32.  
www.yogavalencia.com

## **GOBINDE Yoga Vida Salud.**

Clases Kundalini Yoga.  
Profesorado de Yoga y baile bhangra.  
Otros cursos, salidas y fiestas.  
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.  
Tlf. 963 25 06 79.  
info@kundaliniyogavalencia.com

## **ALTEA HERBES.**

Rincón de productos naturales,  
regalos, velas, inciensos,  
jabones aromaterapia a peso.  
Tetería y comidas para llevar.  
Consulta de naturopatía,  
reflexología y masajes,  
terapia cráneo-sacral, osteopatía.  
C/ Conde de Altea 46,  
Valencia, junto C/ Salamanca y  
Pza. Cánovas).  
Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54.  
www.alteaherbes.com.

## **GABINETE AMANECER.**

Terapias, cursos y masajes,  
calendario maya, Sincronario 13 lunas,  
sexología, pareja, familia, infantil,  
adolescente.  
C/ Maestro Palau, 10, puerta 12.  
Previa cita. 620 68 90 38.  
www.gabineteamanecer.com  
info@gabineteamanecer.com

## **LIBRERÍA MANDALA.**

Librería especializada.  
Minerales, bisutería mineral.  
Productos ayurvédicos, tés.  
Consulta: Reiki - sanación espiritual.  
Respiración consciente. Gemoterapia.  
Talleres, cursos, charlas.  
C/ dels Tomasos, 14,  
junto al Mercado Russafa.  
Tlf. 963 35 50 56.

## **ESTUDIO YOGA PILAR GONZÁLEZ.**

Hatha Yoga. Grupos reducidos  
personalizados, de 9 a 90 años.  
Especializada en 3ª edad.  
Yoga egipcio, Kun-fu (Yoga chino).  
Pilates. Precios especiales grupos  
máx. 8, mín. 4. Cura del estrés por  
medio de la meditación.  
Tel: 963 913 289 - 638 451 268.  
Pilates.  
C/ Paz, 23-1º-1B, Valencia.

## **TALLER LABORATORIO DE CINE.**

Pura adrenalina.  
Talleres de crecimiento personal  
a través del cine.  
Gestalt, técnicas teatrales,  
movimiento expresivo.  
Lunes, de 19.15 a 21.15.  
C/ González Martí, 9, bajo.  
Tlf. 963 21 00 90,  
670 58 71 y 916 58 46 56 45.

## **DESPERTAR PARA PEREZOSOS.**

El 75% de los problemas  
se resuelven con la meditación.  
Psicología del Despertar para  
alcanzar la realización en todos  
los aspectos de tu vida.  
Sábados alternos, de 12 a 14 hs.  
20 euros mensuales.  
C/ González Martí 9, bajo.  
Información: 658 465 645.  
Lo recaudado se destinará a ayuda  
humanitaria.

## **KRYSTALLOS- MINERALES.**

Venta mayor y detall.  
Minerales de colección y para  
decoración.  
Cristales (30% plomo) para Feng Shui.  
Bisutería con perlas cultivadas, plata y  
minerales. Diseñamos a su gusto.  
Elixires de flores de Bach y gemas.  
Hadas, inciensos, libros...  
Dtos. especiales para terapeutas.  
C/Periodista Llorente,14. 647791497.

## **CURSO SOBRE SIMBOLOGÍA.**

El 9 y 10 de febrero, a las 10.30.  
Curso sobre Simbología (de la  
alimentación, de las enfermedades  
y de la vida), a cargo de Carlos L.  
Verdés, educador de la alimentación  
y consultor hermenéutico.  
En el taller-comedor "Yocomotuarte",  
C/ Pepita, 11 (encima de La Llavoreta).  
Información, 669 542 765.

## **HERBOLARIO MERCHE.**

Especialista en productos naturales.  
Tes del mundo.  
Flores naturales.  
Velas e inciensos exclusivos.  
Detalles decorativos.  
C/ San Vicente, 58, Puerto Sagunto.  
Tlf. 961 18 55 73.

## **BAGUA**

Artículos de decoración.  
Feng Shui.  
Librería especializada en  
desarrollo personal,  
autoayuda y terapias alternativas.  
Cosmética natural.  
C/ San Miguel, 15, Vila-real Castellón.

## **BAM BAM BHOLE.**

Centro de desarrollo personal,  
terapias alternativas.  
Frente al parque de San Vicente.  
Llíria (Valencia). Tlf. 962 78 30 17.

# SÍMBOLOS

*Los síntomas de las enfermedades, y su interpretación correspondiente*

**Carlos L. Verdés**

Educador de la Alimentación y consultor hermenéutico



La Psicósomática (o Psicobiología) es la ciencia que establece la correlación entre los síntomas de las enfermedades, los símbolos que representan y su correspondiente interpretación.

Además de un desequilibrio orgánico, la enfermedad siempre es la expresión de un conflicto no resuelto que, en un determinado estadio, termina materializándose en el cuerpo. Esto es un hecho comprobable que cada vez está adquiriendo más y más peso, tanto en las medicinas y terapias naturales como en las convencionales.

En virtud de la experiencia

que a lo largo del tiempo he ido adquiriendo en este campo, y habiendo observado a numerosas personas (entre familiares, amigos, alumnos y pacientes), he comprobado que, por ejemplo:

✓ Ante la fiebre, la pregunta que ayuda a entender su causa psicósomática es: ¿Qué (persona o asunto) me quema? ¿Qué cosa ha hecho o dicho alguien que me ha calentado en exceso (y no he canalizado adecuadamente)?

✓ Ante el dolor de espalda: ¿Qué constituye una sobrecarga en mi vida? ¿Cuál es esa pesada cruz que cargo a mis espaldas?

✓ Ante la tos o los estornudos: ¿Qué hay dentro de mí que me

perjudica y que debería expulsar (ideas, pensamientos)?

✓ Ante la pérdida de memoria: ¿Cuál es ese asunto tan importante que, de una vez por todas, debería olvidar? ¿Quién es esa persona a la que aún no he perdonado? ¿A quién le he dicho que nunca olvidaría el daño que me hizo?

✓ Ante el dolor de cabeza recurrente: ¿Cuáles son esos asuntos en los que suelo pensar y que, de un modo u otro, me hacen daño (o no me benefician en nada)?

✓ Ante el mal olor corporal: ¿Hay algo en mí que no huele demasiado bien?

✓ Ante la pérdida de visión: ¿Qué es eso tan importante que

# AGENDA

a@tu-mismo.net

## PRESENTACIÓN EN MANDALA.

El 15 de este mes, a las 19.30, en Librería Mandala, C/ dels Tomasos, 14, junto al mercado Rusaza, se presentará el libro "Ovillos de luz y pintaladas de alegría", de Miriam de las Heras. Su contenido son las primeras meditaciones infantiles no traducidas de idioma extranjero, que incluye un cedé.

## MEDITACIÓN Y TERAPIA MÍSTICA.

Vente a meditar con nosotros. Entra en contacto con el profundo silencio del Ser donde todo es posible. En el centro Atman, calle Honorato Juan 18, 1º, 1 (esquina C/ Cuenca con C/ Alberique), todos los miércoles, de 20 a 21. Tlf. 670 82 78 46

## MÉTODO GRINBERG.

Charla gratuita sobre el Método Grinberg, con demostraciones prácticas, el 6 de febrero, a las 20.15. El tema: "El cuerpo en movimiento con el Método Grinberg", en la Herboristería Esencial, Calabazas 21, pta. 3. Contactar: Novella Maddalena, Licensed teacher of the Grinberg Method, Tél. 626 54 20 97, Email: novella@metodogrinberg-esp.com, www.grinbergmethod.com

## ENCUENTRO CON LA DIOSA.

El 15 de marzo, a las 11, habrá una charla gratuita de los talleres "Encuentro con la Diosa". Se espera de las mujeres que sean perfectas compañeras, bellas, maternales y sensuales como las diosas, y esto a veces produce frustración e impotencia. Los talleres son una búsqueda interior y un viaje mítico femenino. ¿Te apuntas? C/ Periodista Llorente, 14. Telf. 647 791 497.

## POESÍA EN LA CAZONA.

Todos los jueves, a las 20.30, en La Casona, Greses 4, Benimaçlet, se realiza el ciclo de poesía que en febrero anuncia el siguiente programa: día 7, Rosa Gómez Casañ; el 14, Pepe Morán y Luna Genovés; el 21, Pepe el Mudo y Loco Iván; el 28, Judith Rocabert y Hada Benito, "Palabras a la carta", con acompañamiento de piano. Informes, Tlf. 649 34 04 48.

## EN BRAHMA KUMARIS.

A partir de las 19.30, en la sede Valencia de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1º, se dictarán las siguientes conferencias en febrero: día 6, "Liberarse de los miedos y las preocupaciones"; día 13, "Reconocer y transformar los viejos hábitos"; día 20, "Generar confianza: clave del éxito en la vida"; día 27, "Atreverse a vivir: la valentía de ser uno mismo". Informes, valencia@es.bkwsu.org.

## CLASES DE PILATES.

En Almenara, a 30 km de Valencia, clases gratuitas de pilates todos los domingos, de 10.30 a 11.30. Confirmar asistencia al 687 23 40 87.

## DANZAS CONCHERAS.

Todos los domingos, de 16 a 18.30, en los jardines de la Biblioteca, entre calles Hospital y Guillem de Castro, actividad gratuita de Danzas Concheras, para todas las edades. Informes, www.danzantesconcheroshispanos.es, teléfono de contacto 620 68 90 38.

debería ver y algo en mí me impide ver/o no quiero ver?

✓ Ante la pérdida de audición: ¿Qué es lo que no quiero oír? ¿A quién no quiero escuchar?

✓ Ante el exceso de grasa en la piel: ¿Le falta aceite lubricante a mi vida?

✓ Ante las digestiones lentas: ¿Cuáles son esas vivencias que tanto me cuestan digerir?

✓ Ante la colitis o el colon irritable: ¿Cuáles son esas situaciones que no termino de asimilar

porque me irritan?

✓ Ante los problemas en las articulaciones: ¿Me falta flexibilidad?

✓ Ante los problemas circulatorios: ¿Me falta desarrollar mi capacidad para fluir con los acontecimientos de la vida?

✓ Ante la pérdida de piezas dentales: ¿Acaso no mastico bien lo que vivo? ¿Qué me impide sacarle jugo a mis vivencias (aprender de ellas)? ¿Cuáles son esas historias que se me repiten

una y otra vez? ¿Me falta el suficiente valor para comerme el mundo?

✓ Ante el hecho de morderse las uñas: ¿Hay ocasiones en las que debería sacar las uñas y no lo hago? ¿Me falta una cierta dosis de agresividad (entendida como brío o empuje para emprender algo y hacer frente a sus dificultades)?

✓ Ante la carraspera: ¿Qué es lo que me gustaría decir y que termino callándome? <sup>TM</sup>



# *Festiva*

CAMINOS DE CRECIMIENTO

**Valencia, 26 y 27 de abril 2008**

La celebración de encontrarnos en un punto en común

Dinámicas corporales - Alimentación  
Lecturas - Cine de conciencia  
Terapias naturales - Procesos mentales  
Conciencia Social

Hotel Solvasa Valencia · Av del Puerto, 129 Valencia 46022

[www.festiva2008.org](http://www.festiva2008.org)

organizan:

**tú mismo**

**humanamente**

**LIBRERÍA mandala**